

Утверждаю
 Директор МБОУ Рязненская сош им. Героя Советского Союза В.В. Есауленко.



« 01 » Сентябрь 2023 года
 Примерное 10-ти дневное МЕНЮ
 для учащихся 11 лет и старше на 2023 – 2024 учебного года .Осень-Зима.Весна-Лето.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Борщи с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Соусика	100	9,08	25,44	0,41	266,34	243
обед	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД:		835,00	23,98	38,01	93,35	861,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		835,00	23,98	38,01	93,35	861,75	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
обед	Пельмени	200	21,10	12,45	36,05	341,00	392
	чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780,00	30,70	19,11	96,65	765,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780,00	30,70	19,11	96,65	765,11	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
обед	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	855	27,33	14,00	131,00	874,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		855,00	27,33	14,00	131,00	874,92	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Тертели в сметанно томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223,00	279/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД:		845	28,90	32,38	120,17	944,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	845,00	28,90	32,38	120,17	944,63	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		835	21,47	16,42	95,35	671,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	835,00	21,47	16,42	95,35	671,45	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	7,20	Н
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО за обед:		835	26,27	39,31	116,53	977,45	
ИТОГО за ДЕНЬ:		835,00	26,27	39,31	116,53	977,45	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
обед	Рагу из свинины	200	13,35	34,35	19,66	432,00	263
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ИТОГО за обед:		855	26,47	43,81	102,85	957,13	
ИТОГО за ДЕНЬ:		855	26,47	43,81	102,85	957,13	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3	Овощи свежие	50	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
обед	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,72	295
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО за обед:		835	28,68	39,46	115,54	980,33	
ИТОГО за ДЕНЬ:		835	28,68	39,46	115,54	980,33	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
обед	Жаркое по домашнему	200	14,06	33,71	14,50	437,71	259
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
ИТОГО за обед:		800	23,66	40,37	75,10	861,82	
ИТОГО за ДЕНЬ:		800,00	23,66	40,37	75,10	861,82	

Вид пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
	Овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Тертели в сметанно томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223,00	279/331
обед	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	H
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	H
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
		845	19,57	25,50	109,69	803,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		845,00	19,57	25,50	109,69	803,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		8320,00	257,03	308,37	1056,23	8638,54	
Среднее значение за период:		832,00	25,70	30,84	105,62	863,85	